

はじめに

● 鹿児島島のウェルネス

鹿児島は、温暖な気候、世界自然遺産をはじめとする豊かな自然、美しい景観、豊富な温泉資源、安心・安全な「食」、トレッキングやサイクリング、マリンスポーツ等の健康づくりに適した環境など、世界に通用する「健康・癒やし・長寿」に有益な地域資源（鹿児島島のウェルネス）に恵まれています。世界的規模で健康志向が高まる中、「鹿児島島のウェルネス」は、みなさんの「健康・癒やし・長寿」に役立つとともに、様々な交流を促進する原動力となる可能性を有しています。

● 健康づくりスポット

県では、県民の方々の心身両面からの健康づくりを促進するため、「かごしま食の健康応援店」のうちヘルシーメニューを提供したり、奄美長寿食材を利用している飲食店と県内の市町村から推薦された公営施設の公衆浴場を「健康づくりスポット」として選定しています。

● モニターツアー

県では、令和元年度に県内6地区（鹿児島地区、南薩地区、北薩地区、始良・伊佐地区、大隅地区、大島地区）において、一般参加者を募って、健康づくりスポットに選定した飲食店と公衆浴場を訪問する「モニターツアー」を実施して、参加者の方々からアンケートをいただきました。

● 広報・普及

県では、ホームページや今回作成したパンフレットなどを活用して、県内の「健康づくりスポット」を広く発信して、「鹿児島島のウェルネス」の普及を図っていくこととしています。

目次

- 01 はじめに
- 02 モニターツアーに協力していただいた飲食店と公衆浴場
- 17 かごしま食の健康応援店
- 18 「健康づくりスポット」に選定されている飲食店
- 39 温泉で楽しい健康づくり
- 41 「健康づくりスポット」に選定されている公衆浴場
- 54 たばこの煙のないお店

モニターツアーに協力していただいた飲食店と公衆浴場



| 地区名 | 飲食店 | 公衆浴場 |
|-------|-----------------|---------------------------|
| 鹿児島 | ① 薩摩串木野まぐろの館 | ① 健康交流館 ゆ〜ぶる吹上 |
| 南薩 | ② 魚処なにわ | ② ふれあいセンター わくわく川辺 |
| 北薩 | ③ 旬彩和素いろどり | ③ さつま町健康ふれあいセンター あび〜る館 |
| 始良・伊佐 | ④ 味彩くるみ | ④ いきいきセンター・くりの郷 温泉ゆっくりらんど |
| 大隅 | ⑤ 黒豚料理やごろう亭 | ⑤ あすばる大崎 松韻乃湯 |
| 大島 | ⑥ レストランforest | ⑥ 奄美市健康体験交流施設 タラソ奄美の電宮 |
| | ⑦ 郷土料理レストランあさばな | ⑦ 奄美体験交流館 |

漁船風店内で味わう、マグロ専門店の味

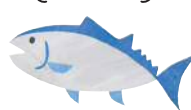
まぐろの館は、建物も実際のまぐろ漁船そのままです。

1階は、まぐろの刺身や水産加工品を扱う物産館です。

2階は、まぐろ料理専門のレストランで、おいしいまぐろが待っています。



まぐろ一筋
70有余年!



魚のうま味
たっぷり!



ヘルシーまぐろぶつ切り定食

ヘルシーなまぐろの刺身に
野菜メニューを添えて、
バランスの良い定食になっています。

モニターツアー参加者の声

- 見た目やボリュームは、とても良かった。
- 野菜のドレッシングを自分でかけられるのが良かった。
- お味噌汁は、アラ等でだしがしっかり出て、うす味でおいしかった。



薩摩串木野まぐろの館 まぐろ料理専門店 松榮丸

いちき串木野市八房3141-1

TEL0996-29-5517

営業時間 / 11:00 ~ 15:00 (LO14:30)

※夜は前日までの予約制(5名様以上)

定休日 / 12/31、1/1 駐車場 / 約30台

露天風呂から眺める東シナ海の夕日

東シナ海を松林越しに一望できる高台にあり、露天風呂から眺める夕日は絶景です。

25mプールは健康増進に活用されています。遠赤外線サウナとミストサウナがあり、日ごとに男女が入れ替わります。

■泉質：単純温泉 ■効能：神経痛、関節痛、疲労回復

冬でも温かくて
ホッとします!

露天風呂



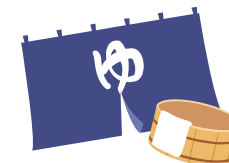
モニターツアー 参加者の声

- 温水プールやレストラン、宿泊施設までであることに驚いた。
- 利用者の方々を見て、温泉で楽しく健康づくりができていたことがわかった。
- 館内の清潔さを感じ、いろんな機会に利用できたらと思った。

こんな設備があります

- 温泉：露天風呂、サウナ、水風呂、リラックス浴、薬湯、ジェットバス
- 温水プール：25m×3コース、子ども用プール、ジャグジー
- レストラン：食事処「漁火」
- 宿泊施設：定員40名(4名×10部屋) ※原則、15名様以上

スポーツ合宿や
研修にも!



健康交流館 ゆ〜ふる吹上

日置市吹上町中原763

TEL099-296-6022

営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (受付終了20:30)

定休日 / 月曜日(祝日は除く)

ボリュームたっぷり カツオ食べつくしの店

かつおを使った豪快な「なにわ名物かつお料理」を提供しています。

「びんた定食」は、味噌で煮込んだ鯉のピンタ(頭)、タタキ、腹皮の天ぷら、塩辛など様々な鯉の部位を食べられると人気のお食事です。夜は一品料理も充実!



松花堂弁当

天ぷら、刺身、煮物、サラダ、酢の物、茶碗蒸しなど六つに仕切った箱は、豊かな味わいと色彩にあふれています。

食後には、コーヒーとデザートも付いてお得感が満載です。

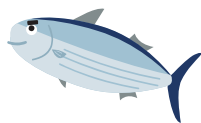
野菜もたっぷり取れる「松花堂弁当」は、お昼の人気メニューです。

モニターツアー 参加者の声

●味やボリューム、見た目も十分楽しめ、盛り付けは彩りが良く、きれいだった。

●デザートは、アイスクリームとコーヒーまで付いていて良かった。

まくらぎ名物の
カツオだい!



のんびり過ごせる空間で心地よい時間を

大浴場には、遠赤外線サウナ、打たせ湯等の設備が充実しています。

露天風呂や家族風呂(4室)、身障者用浴室、約45畳の広い休憩室もあります。

■泉質: 単純硫黄温泉 ■効能: 打ち身、神経痛、筋肉痛等

露天風呂



落ち着いた空間で
一家団らん



お風呂上がりに
休憩室でゆっくりと



モニターツアー参加者の声

- 障害者用の浴室は、家族がリモコン操作で入れられ、料金も手頃でいいと思った。
- 家族風呂は遠くから帰って来た家族と利用でき、旅行気分を味わえると思った。
- 風呂上がりに畳でゆっくりお茶を飲む所があって、いいと思った。



魚処なにわ

枕崎市千代田町7-1
TEL0993-72-0481

営業時間 / 12:00 ~ 13:30
18:00 ~ 22:00 (LO21:00)

定休日 / 不定休
駐車場 / 約20台



ふれあいセンター わくわく川辺

南九州市川辺町平山2890番地1
TEL0993-56-6288

営業時間 / 10:00 ~ 22:00 (12/31は18:00まで)

最終受付 / 一般浴室21:30まで
家族風呂と身障者浴室は20:40まで
定休日 / 第2、第4水曜日 (祝日の場合は翌日)

地元の食材を使ったヘルシーな料理

食生活改善推進員が長年学んだことを生かして食事を提供しています。
地産地消をモットーに季節の野菜、地元の魚をふんだんに使っています。



いろどりランチ

全体量は650kcalが基本。
ご飯は雑穀米を使い、
どの料理にも野菜を入れています。

雑穀米で
ヘルシー度UP!



モニターツアー 参加者の声

- うす味で糖分が少なく、食べやすく、カロリーも抑えられていると感じた。
- いろいろな野菜を彩り良く使って、見た目も良かった。
- 酢の物、サラダ、肉、魚とバランスが良かった。

季節の食材を
地産地消で



豊富な浴槽でココロもカラダもリフレッシュ

洋風浴室と和風浴室があり、日ごとに男女が入れ替わり、心身の活力を旺盛にする各種浴槽が多数あります。温泉プールは25m5コースと子どもプールがあり、水中歩行は足腰の鍛錬に効果的! 2階には、レストランと各種宴会等に利用できる大広間があります。

■泉質：単純アルカリ温泉 ■効能：神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、リウマチなど

露天風呂



種類が豊富で
楽しみ方十人十色



広々とした
宴会場もあります



モニターツアー参加者の声

- 湯船の種類が多く、中もきれいで、掃除が行き届いていた。
- 地元にもあまり利用していなかったが、もっと利用しようと思った。
- 県外からの友人を温泉と食事に連れて行ける良い所がわかってよかった。



旬彩和素いろどり

薩摩川内市天辰町286-1
TEL0996-23-4606
営業時間 / 11:30 ~ 14:00
定休日 / 日曜日、年末年始
※月1回の定例会(平日)の日は休み
駐車場 / 約15台



さつま町健康ふれあいセンター あび〜る館

薩摩郡さつま町神子228番地7
TEL0996-31-5015
営業時間 / 9:00 ~ 21:30
定休日 / 第2、第4火曜日(祝日の場合は翌日)

自然の恵みがふんだんな“おまかせ御膳”

野菜中心のヘルシーメニューを提供しています。
メニューは、一日40食限定の「おまかせ御膳」のみです。



おまかせ御膳

はんぺんの肉巻き、いなりソーメン、
ナスのニンニク和えなど
日ごとに変わります。

モニターツアー参加者の声

- 野菜料理が多くて、とてもうれしい気持ちになった。
- 一つ一つの料理が、味付けにメリハリが効いておいしかった。



味彩くるみ

始良市平松5344-2
TEL0995-65-3482

営業時間 / 11:30 ~ 13:30
(売り切れ次第閉店)

定休日 / 日曜日、月曜日、祝日
駐車場 / 約15台

旬の野菜が
たーっぷり!



運動と温泉でいきいきライフを

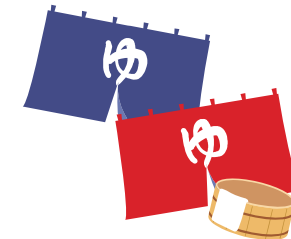
トレーニングルームやテニスコートを備え、図書館、物産館もある総合施設です。運動浴、露天風呂、打たせ湯、水風呂、サウナ、身障者用のお風呂や温泉を利用した方が無料で使える大広間と有料の個室休憩室もあります。

■泉質：低張性・弱アルカリ性・高温泉 ■効能：神経痛、筋肉痛、関節痛、冷え性など



和風温泉

洋風と和風の
2種類の浴室があり
男女1日交代



グラウンドゴルフ場などの
施設も豊富



モニターツアー参加者の声

- とても立派な施設で、皆に気軽に利用してもらいたい。
- 今まで利用していたが、説明を受けて知らないことが多く、びっくりした。
- トレーニングルームやグラウンドゴルフ場など利用価値が高い所ばかりだった。



いきいきセンターくりの郷 温泉ゆっくりらんど

始良郡湧水町米永411番地1
TEL0995-74-1811

営業時間 / 10:00 ~ 21:45 (受付21:15まで)
定休日 / 第3月曜日 (祝日の場合は翌日)、元旦

無添加食材にこだわったメニュー

ブランド豚のやごろう豚を自社で育て、道の駅とレストランで出しています。
基本、添加物は一切無使用の食材を使ったメニューを提供しています。



自社で育てた
ブランド豚だよ



やごろう御膳

やごろう豚の脂は、さっぱりして、大変美味で香ばしいのが特徴です。ステーキをわさび醤油で食べると後を引くおいしさです。

モニターツアー参加者の声

- 女性、シニアにおすすめのメニューで、いろいろな食材を楽しめた。
- 品数が多く、味もおいしくて、使っている器も素敵だった。
- 健康を考えて雑穀米を使ったり、無添加ウインナーも気に入りました。



黒豚料理やごろう亭

曾於市大隅町岩川6134-1
TEL099-482-5856
営業時間 / 11:00 ~ 15:00
17:00 ~ 19:30 (LO19:00)
定休日 / なし
駐車場 / 有り「道の駅おおすすめ」

炭酸水素塩泉でお肌つるつる「美人の湯」

大浴場には、遠赤外線サウナ、寝湯、ジャグジーなどがあり、家族風呂はバリアフリーにも対応しており、好みに合わせて利用できます。

宿泊施設やレストランもあり、特産品の展示や販売もしています。

■泉質：重曹泉（ナトリウム炭酸水素塩泉） ■効能：切り傷、火傷、慢性皮膚病、糖尿病、痛風、肝臓炎など



「広々とした施設で」
のんびり、ゆったり



モニターツアー参加者の声

- サウナ、ジャグジー、家族湯など設備が多く、広々として、利用したいと思った。
- 家族風呂もあって、小さな子どもを持つ方々は使いやすいと思った。
- レジオネラ菌の検査済証もわかりやすい所に掲示しており、安心した。



あすばる大崎 松韻乃湯

曾於郡大崎町神領2419
TEL099-471-6666
営業時間 / 8:00 ~ 22:00 (受付21:30まで)
家族湯受付 / 10:00 ~ 20:30 (前日から予約可能)
定休日 / 第1・3火曜日

豊かな自然が一望できるレストラン

眺望の良いレストランで島の食材を使った郷土料理などが楽しめます。



島料理御膳

豚骨の煮物、シビの刺身、イカ墨汁等の他、ミキやくび木茶などの飲物もあります。

オーシャンビューの
ステキなレストラン

建物内観



きれいな海が一望できる



モニターツアー 参加者の声

- 奄美の食材を使っており、味や量も良かった。
- 食後にいただいたミキは、酸味がちょうど良く、おいしかった。



レストランforest

大島郡龍郷町芦徳835
TEL0997-62-2385
営業時間/
昼食 11:30 ~ 16:00 (LO15:30)
夕食 18:30 ~ 22:00 (LO食事21:00、飲物21:30)
定休日/なし 駐車場/約30台

いろいろなゾーンをまわって身体も活性化

珊瑚礁と手つかずの自然が残る亜熱帯の島「奄美大島」で奄美の自然にこだわったタラソテラピーセンターです。2ヶ月間のモニター効果では、血圧や体重など11項目で優れた改善が見られるなど快適で楽しく健康になれる施設です。



トレーニングルームや
レストランなど
充実の施設



モニターツアー参加者の声

- 利用したことがあり、海水なので体が軽く、楽に歩くことができる。
- 膝の痛みがなくなる、よく眠れる、便通が良くなる等の効果を聞いて驚いた。
- 継続利用による医療費削減効果を市民にもっとアピールすべきだと思った。



奄美市健康体験交流施設 タラソ奄美の竜宮

奄美市名瀬大字小宿716番地
TEL0997-55-6211
営業時間/10:00 ~ 21:30 (受付 20:30まで)
定休日/木曜日

あまみ長寿食材を使ったバイキング料理

食材が健康を司る奄美大島の料理、古くからの食文化を体感してください。

家族でワイワイ
バイキング

バイキング料理



建物内観



幅広いメニューを取り揃える
人気のバイキング

バイキング

豚骨、もずく、パパイヤなど
あまみ長寿食材を使った
バイキングです。

モニターツアー 参加者の声

- メニューが豊富で、観光客も大喜びするだろうと思った。
- 初めてマダ汁（イカ墨汁）を飲みましたが、お代わりしたいくらいおいしかった。



郷土料理レストランあさばな

奄美市名瀬長浜町27-1
TEL0997-53-1321
営業時間 / 11:30 ~ 14:30 (LO 14:00)
17:00 ~ 22:00 (LO 21:30)
定休日 / なし
駐車場 / 約30台

自然治癒力を高める、人気の薬草風呂

スポーツ大会や合宿の誘致、地域住民のスポーツ活動の場として活用されており、移動式の土俵もあって、2020年の鹿児島県国体では相撲競技会場となります。大小の浴場には、サウナ室がそれぞれ完備され、特に人気の薬草五右衛門風呂は、それぞれ2槽設置されています。



スポーツ活動の場
としても活用！



薬草湯、
サウナ（高温、塩）が
あります



モニターツアー参加者の声

- 浴場が、とても綺麗に清掃されているのに感心した。
- いろいろな設備があり、ぜひ薬草風呂にも入ってみたいと思った。
- スポーツや家族でレクリエーションを楽しんだ後にお風呂に入れる癒やしの施設だと思った。



奄美体験交流館

奄美市住用町大字見里1084-1
TEL0997-56-2030
営業時間 / 火～土曜日15:00 ~ 21:00
日曜日13:00 ~ 21:00
定休日 / 月曜日、12/31、1/1